

別紙ー 1

1. 第一次選考合宿実施要領

日程	実施内容
12/12(月)	10:00 戸田公園事務所 1 F 会議室集合。 合宿説明会実施 12:00 体重計測開始 (エルゴ計測の 2 時間前～1 時間前) 体重 : 73.5 k g 以下 これをクリアしない選手は合宿に参加できない。 14:00 6000m エルゴスト開始 (数組に分けて実施) 17:00 エルゴテスト結果発表 各サイドの上位 6 名までが、12/13 以降の合宿に参加。 (7 位以下は以降の合宿に参加できない)
12/13(火)	2-艇のリギング及び乗艇練習
12/14(水)	AM : 2-によるシートレース (1500m * 4 本) ・ SR28 指定 ・ 体重 : 73.5kg 以下 (毎朝体重計測) PM : 2-による乗艇練習
12/15(木)	12/14(水)と同様 夕刻シートレース結果発表
12/16(金)	シートレース予備日 シートレースなき場合は、4-による乗艇練習
12/17(土)	オフ
12/18(日)	4-による乗艇練習 (4- * 3 艇)
12/19(月)	AM : 4-によるシートレース (1500m * 4 本) PM : 4-による乗艇練習
12/20(火)	12/19(月)と同様
12/21(水)	12/19(月)と同様 夕刻全体MTG : シートレース結果発表、最終合宿進出各サイド 4 名決定 (4- * 2 クルー)
12/22(木)	AM 合宿解散

2. 最終選考合宿実施要領

日程	実施内容
1/16(月)	10:00 戸田公園事務所 1 F 会議室集合。 合宿説明会実施
1/17(火) ~ 1/20(金)	4-によるシートレース (4- * 2 艇)
1/20(金)	夕刻全体MTG : シートレース結果発表、LM4-クルー選考結果発表
1/21(土)	AM 合宿解散
1/21(土) ~ 1/24(火)	予備日